اچھی غذا
رینو چوہان

مسلسل تعلیم

اچھی غذا

رینو چوہان

مترجم

ممتاز احمد

مصور

دیپک داس

نیشنل بک ٹرسٹ، انڈیا

فہرست

کشور کی نوکری چھوٹی

پڑوس سے آتی اونچی آوازیں سن کر سدھا گھر سے باہر نکل آئی۔ اس نے دیکھا، سامنے ہی اس کی پڑوسن کلا اپنے جوان بیٹے کشور کے ساتھ کھڑی ہے۔ ان دونوں میں کسی بات پر بحث ہو رہی ہے۔ کشور کسی کوٹھی میں کار ڈرائیور کی نوکری کرتا ہے۔ اس کے کپڑوں سے لگ رہا تھا شاید رات کی ڈیوٹی ختم کر کے ابھی، ابھی لوٹا ہے۔

سدھا نے پاس آ کر پوچھا، ''کیا ہوا کلا، کیوں صبح صبح جھگڑا کر رہی ہو؟''

کلا بولی، ''ارے دیدی، دیکھو نا، کتنی مشکل سے یہ نوکری ملی تھی اور اب چھوڑ کر آ گیا ہے۔''

کشور غصے میں بولا، ''موسی، ماں بیکار میرے پیچھے پڑی ہے۔ میں بھلا کیوں نوکری چھوڑنے لگا۔ اب اگر مالک مجھے نوکری سے نکال دے تو اس میں میں کیا کروں؟''

سدھا نے پوچھا، ''لیکن بیٹے، نوکری سے نکالنے کی کوئی وجہ تو ہوگی؟''

کلا بولی، ''وجہ کیا خاک ہوگی، ڈھنگ سے کام نہیں کرتا ہے۔ آج بھی حادثہ ہوتے ہوتے بچا ہے۔ بھلا ایسا ڈرائیور کوئی کیوں رکھنا چاہے گا؟''

کشور نے جواب دیا، ''موسی، میں آرام سے گاڑی چلا رہا تھا۔ اب اگر مجھے رات کو ٹھیک سے دکھائی نہیں دیتا تو اس میں میں کیا کروں؟ شام کو دھندلکا ہوتے ہی مجھے دکھائی دینے میں دشواری ہوتی ہے۔ یہ بات میں پہلے بھی ماں کو بتا چکا ہوں۔''

سدھا نے پوچھا، ''کیوں کلا، کشور نے جب یہ بات تمھیں بتائی تھی تو تم

نے اس کی بات پر دھیان کیوں نہیں دیا؟''

کلا رک رک کر جواب دینے لگی، ''میں نے سوچا یوں ہی کہہ رہا ہے۔ دو، ایک دن میں ٹھیک ہو جائے گا۔''

سدھا بولی، ''لیکن میں جہاں تک سوچتی ہوں اسے رتوندھی نام کی بیماری ہے۔ اگر وقت پر دھیان نہ دیا گیا تو آنکھوں کی روشنی ہمیشہ کے لیے جا سکتی ہے۔''

کلا گھبرا کر بولی، ''ہے بھگوان، تو اب میں کیا کروں؟''

سدھا نے کہا، ''اسے ڈاکٹر کو دکھا کر اس کا علاج کرواؤ۔ وہ اسے وٹامن 'اے' کی گولیاں کھانے کو دے گا۔

کشور بولا، ''موسی، ڈاکٹر کو تو میں دکھا لوں گا، لیکن یہ بتاؤ یہ ہوتی ہی کیوں ہے؟''

سدھا بولی، ''کشور، جب ہم ٹھیک سے کھانا نہیں کھاتے ہیں تو ہماری غذا میں ضروری چیزوں کی کمی رہ جاتی ہے، جس سے ہمیں کئی طرح کی بیماریاں ہونے لگتی ہیں۔ رتوندھی ان میں سے ایک ہے۔ لیکن اب بھی کچھ نہیں بگڑا ہے۔ اگر تم ٹھیک سے اچھا کھانا کھاؤ تو وٹامن 'اے' کی کمی دور ہو سکتی ہے۔''

کشور نے پوچھا، ''تو بتاؤ موسی، مجھے کیا کھانا چاہئے؟''

سدھا بولی، ''تمھیں اپنے کھانے میں آم، پپیتا، ہری پتے دار

سبزیاں، پیلے پھل، اور پیلی سبزیاں شامل کرنی چاہئے۔ اس سے وٹامن 'اے' کی کمی دور ہو جائے گی۔

کشور نے پوچھا، ''یہ پھل اور سبزیاں کون، کون سی ہیں؟''

سدھا نے بتایا، ''پیلے پھل، جیسے- آم، پپیتا وغیرہ۔ پیلی سبزیاں، جیسے- گاجر، کاشی پھل وغیرہ۔ ہری پتے دار سبزیاں، جیسے- پالک، بتھوا، چولائی، سرسوں، میتھی، سویا، دھنیا، ہری پیاز، ساگ کے پتے، چنے کا ساگ، پودینا، کلفا، بند گوبھی، گانٹھ گوبھی وغیرہ۔

''اگر روزانہ اپنے کھانے میں اس میں سے کوئی نہ کوئی پھل اور سبزی شامل کی جائے تو یہ نوبت ہی نہیں آتی ہے۔''

کلا بولی، ''اب سے میں کشور کے کھانے کا دھیان رکھوں گی۔''

سدھا نے کہا، ''نہیں صرف کشور کا ہی نہیں، پورے خاندان کے کھانے کا دھیان رکھو، تا کہ اس طرح کی بیماریوں کی نوبت ہی نہ آئے۔ ہاں، کشور کے کھانے کا خاص دھیان رکھو۔ ان سب کے علاوہ، انڈے کی زردی، مکھن، گھی دودھ، دہی، کلیجی، مچھلی کے تیل سے بھی کافی وٹامن 'اے' مل جاتا ہے۔

''اگر ہم ان غذاؤں کو ادل، بدل کر کھاتے رہیں تو بیمار ہی نہ پڑیں۔''

خون کی کمی جان لیوا

محلے میں چہل پہل دیکھ کر پاس پڑوس کی عورتیں اور بچے بھی گھر سے باہر نکل آئے تھے۔ سبھی وہیں کھڑے بڑے دھیان سے سدھا کی باتیں سن رہے تھے۔ تبھی رانی بولی، ''سدھا بہن، میری بیٹی کو بھی تو دیکھو کتنی کمزور اور پیلی نظر آتی ہے۔ ذرا سا کام کرتی ہے تو ہانپنے لگتی ہے۔ میں تو بڑی تنگ آ گئی ہوں اس سے۔''

سدھا نے رانی کے پاس ہی کھڑی اس کی سولہ سال کی بیٹی سمن کی جانب دیکھا۔ حقیقت میں سمن کا رنگ پیلا زرد تھا۔ سدھا نے اس کے ناخن، آنکھیں اور زبان دیکھی۔ وہ بھی پیلا پن لیے ہوئی تھی۔

سدھا بولی، ''اسے تو خون کی کمی لگتی ہے۔ کیوں سمن، تم ڈھنگ سے کھانا نہیں کھاتی ہو کیا؟''

سمن دھیرے سے بولی، ''کھاتی تو ہوں موسی، لیکن زیادہ بھوک نہیں لگتی۔ کبھی کبھی چکر بھی آتے ہیں۔''

سدھا نے بتایا، ''دیکھو، لڑکیوں کے جسم سے ماہ واری کے دوران بہت خون نکل جاتا ہے، جس سے ان میں خون کی کمی ہو جاتی ہے۔ یہ حالت کبھی خطرناک بھی ہو جاتی ہے۔''

پاس ہی کھڑی کملا گھبرا کر بولی، ''میری بہو کو بھی ڈاکٹر نے خون کی کمی بتائی ہے۔ وہ تو پیٹ سے ہے ساتواں مہینہ چل رہا ہے۔''

سدھا نے کہا، ''حمل کے دوران خون کی کمی جان لیوا ہو سکتی ہے۔ فوراً ڈاکٹر کی صلاح لے کر کھانے کے ساتھ، ساتھ اسے آئرن کی گولیاں بھی کھانے کو دو۔ سرکاری اسپتال میں یہ مفت ملتی ہے۔''

رانی نے پوچھا، ''اور کھانے میں کیا، کیا دیں بہن؟''

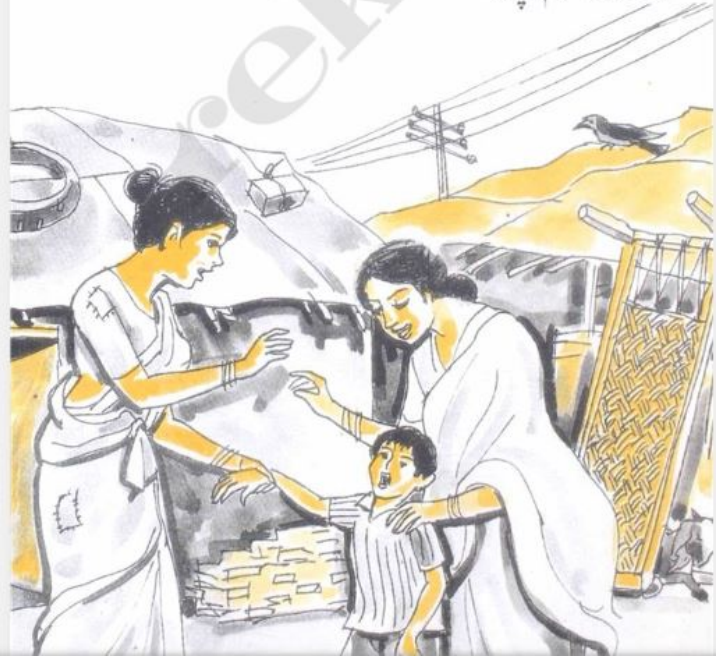
سدھا نے بتایا، ''ہری پتے دار سبزیوں میں سے کوئی نہ کوئی ایک سبزی روز بناؤ۔ اس کے علاوہ گڑ، چنا، مونگ پھلی، نیمبو، آنولہ وغیرہ بھی استعمال کرو۔ انکورت دالیں زیادہ مقوی ہوتی ہیں۔ اگر کھانا پکاتے وقت لوہے کے برتن کا استعمال کریں تو کھانے میں آئرن کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ بڑھتی لڑکیوں اور حاملہ عورتوں کے کھانے میں آئرن کا خاص دھیان رکھنا پڑتا ہے۔ اگر بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہوں تو بھی ان میں خون کی کمی ہو جاتی ہے۔''

رانی نے پوچھا، ''ایسے میں کیا کرنا چاہئے بہن؟''

سدھا بولی، ''ڈاکٹر کو دکھا کر کیڑوں کی دوائی دینی چاہئے۔ اگر شروع سے ہی ان سب باتوں کا دھیان رکھے گی تو نہ بیماری ہوگی اور نہ گولیاں ہی کھانی پڑیں گی۔''

گڈو چڑچڑا کیوں؟

ابھی یہ سب لوگ ادھر کھڑے بات کر ہی رہے تھے کہ دوسری طرف سے دلاری کی زور، زور سے بولنے کی آوازیں آنے لگیں۔ دلاری اپنے چار سال کے بیٹے گڈو کو پیٹتی جا رہی تھی اور بولتی جا رہی تھی، ''بول اب روئے گا؟ بات مانے گا کہ نہیں؟''

سدھا نے بھاگ کر روتے، بلکتے گڈو کی بانہہ چھڑائی اور بولی، ''کیوں پیٹ رہی ہو معصوم بچے کو؟''

دلاری چلّا کر بولی، ''اس نے میری ناک میں دم کر رکھا ہے۔ جب دیکھو تب روتا اور چڑچڑاتا رہتا ہے۔''

سدھا نے دیکھا گڈو کی آنکھوں پر سوجن ہے۔ اس کی ناک بہہ رہی ہے۔ دبلے پتلے گڈو کی بازو اور ٹانگیں بالکل بانس جیسی ہیں۔ لگ ہی نہیں رہا تھا کہ گڈو چار سال کا ہوگا۔

تبھی دلاری کی بڈھی ساس دھیرے دھیرے چل کر آئی اور بولی، ''ارے...... بیٹی، یہ کوئی آج کی بات تھوڑے ہی ہے۔ یہاں تو روز ہی یہ تماشہ ہوتا ہے۔ یہ بچہ نہ تو ڈھنگ سے کچھ کھاتا ہے، نہ کھیلتا ہے۔ بس روز یونہی پٹتا ہے۔''

سدھا نے کہا، ''یہ کھیلے گا، کھائے گا کیسے ماں جی؟ دیکھ تو رہی ہیں نا، کتنا کمزور ہے۔ کوپوشن کا شکار ہے۔ کمزوری اور تھکان سے تو چڑچڑائے گا ہی۔''

دلاری نے پوچھا، ''یہ کوپوشن کیا ہوتا ہے، بہن؟''

سدھا بولی، ''جب ہمارے جسم کو ڈھنگ کا کھانا نہیں ملتا ہے تو ہم کمزور اور چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔ جسم میں بیماریوں سے لڑنے کی طاقت نہیں رہتی ہے۔ اس سے ہم بار بار بیمار بھی پڑتے ہیں۔ بیماری سے کوپوشن اور بڑھتا ہے۔

دلاری بولی، ''ٹھیک کہہ رہی ہو بہن۔ گڈو بھی جب تب بیمار ہی رہتا ہے۔ کبھی بخار کبھی کھانسی کبھی زکام، کچھ نہ کچھ لگا رہتا ہے۔''

سدھا نے کہا، ''بڑھتے بچوں میں کوپوشن زیادہ خطرناک ہو سکتا ہے۔ ان کی نشوونما رک جاتی ہے۔ وہ لمبائی میں چھوٹے رہ جاتے ہیں۔ چڑچڑے، کمزور

رہنے کے ساتھ ساتھ کم عقل بھی ہو جاتے ہیں۔

دلاری نے گھبرا کر پوچھا، ''اس کو پوشن کا کوئی علاج تو ہوگا بہن؟''

سدھا نے جواب دیا، ''علاج کیوں نہیں ہے۔ اپنے بیٹے کو اچھا کھانا دو۔ دھیرے دھیرے ان کا کو پوشن دور ہو جائے گا۔ پھر یہ بار بار بیمار نہیں پڑے گا۔''

دلاری نے پوچھا، ''اس کو کیا کھانے کو دوں بہن؟''

سدھا بولی، ''اسے دالیں اور ہری سبزیاں ضرور دو۔ کوئی بھی موسمی پھل جو آسانی سے مل جائے وہ دو۔ دودھ، دہی یا مٹھا بھی دو۔ دالوں کو ادل بدل کر بناؤ، تاکہ وہ جلدی ہٹا کٹا ہو جائے۔

''کھانے کے بیچ بیچ میں اسے چنے، مونگ پھلی، ناریل، مرمرے اور گڑ وغیرہ کھانے کو دو۔ بھنے سویابین و مکی کے دانے بھی دے سکتی ہو۔ ان میں طاقت ہوتی ہے۔ دالیں انکورت کر کے دوگی تو زیادہ طاقت آئے گی۔ خرچ بھی کچھ نہ ہوگا۔''

دلاری بولی، ''پر مجھے تو انکورت کرنا نہیں آتا۔''

سدھا نے کہا، ''لو، میں بتاتی ہوں۔ یہ بہت آسان کام ہے۔ کوئی بھی سابت اناج یا دال لے لو۔ اسے دھو کر چار سے چھ گھنٹے تک بھیگا رہنے دو۔ جب یہ پھول جائے تو کسی گیلے کپڑے میں لپیٹ دو۔ ٹوکری یا پلیٹ میں کسی ایسی جگہ رکھ دو جہاں اسے ہوا اور روشنی ملتی رہے۔ بیچ بیچ میں کپڑے کو گیلا کرنا نہ بھولو۔ گرمیوں میں دو دن تک اور سردیوں میں تین سے چار دن میں ہی ان میں سے انکور پھوٹ

جائیں گے۔ اس دال یا اناج کو کچا بھی کھا سکتے ہیں۔ اس میں نیمبو، پیاز، دھنیا، ہری مرچ، ابلے آلو، کھیرا، ٹماٹر جو بھی آسانی سے مل جائے، ملا کر چاٹ بنا کر کھا سکتے ہیں۔ ہلکا سا بھاپ میں پکا بھی سکتے ہیں۔ اس سے پراٹھا، کچوڑی وغیرہ کئی طرح کے پکوان بن سکتے ہیں۔ انکورت گیہوں و چنے کو ابال کر گڑ کے ساتھ کھا سکتے ہیں۔''

دلاری تپاک سے بولی، ''ہاں ہاں، یہ تو میں جانتی ہوں، پر ہم اسے انکھوا نکالنا کہتے ہیں۔ انکھوا نکالنا یعنی انکورت کرنا۔ اب سمجھ گئی۔''

بڑھاپا بیماری نہیں

دلاری کی ساس بولی، ''یہ تو تم نے بہت کام کی بات بتائی بیٹی۔ پر یہ تو بتاؤ کے انکورت دالیں میں بھی کھا سکوں گی یا نہیں؟''

سدھا نے کہا، ''کیوں نہیں کھا سکو گی ماں جی۔ لیکن آپ انہیں کچا کھانے کے بجائے پکا کر ہی کھایئے گا۔ اس سے یہ نرم ہو جائے گی تو چبانا اور پچانا دونوں ہی آسان ہو جائے گا۔''

ماں جی بولی، ''ہاں بیٹی، یہ ٹھیک ہے۔ دانت تو سب ٹوٹ ہی گئے ہیں۔ ہمارا ہاضمہ بھی اب اتنا اچھا نہیں رہ گیا۔ کھانا ہضم کرنے میں مشکل ہوتی ہے۔ کھانا کھاتے ہی گیس بننے لگتی ہے۔ کھٹّی ڈکاریں آنے لگتی ہیں۔ ہاتھ، پیروں اور جوڑوں میں بھی درد رہتا ہے۔''

سدھا نے پوچھا، ''کیا عمر ہوگی ماں جی آپ کی؟''

ماں جی بولی، ''اب ٹھیک سے تو پتہ نہیں لیکن ہاں، ساٹھ سے اوپر تو ہوں گی ہی۔''

سدھا نے پوچھا، ''اور کوئی بیماری تو نہیں ہے آپ کو؟''

ماں جی بولی، ''اب بڑھاپا تو اپنے آپ میں ہی ایک روگ ہے بیٹی۔''

سدھا نے کہا، ''نہیں ماں جی ایسی کوئی بات نہیں۔ اگر آپ اپنے آپ کو کسی نہ کسی کام میں لگائے رکھیں گی اور خوش رہیں گی تو بڑھاپا آپ کو بیماری نہیں لگے گا۔''

ماں جی نے پوچھا، ''میں بھلا کیا کام کر سکتی ہوں؟''

سدھا بولی، ''آپ بیٹھے بیٹھے سبزی بھاجی کاٹنے کا کام کر سکتی ہیں۔ آپ کو گھر میں ہی چلتے پھرتے رہنے کی مشق بھی کرتے رہنا چاہئے، جس سے ہاتھ، پیر اور انگلیاں چلتی رہیں۔ جتنا جسم کو دھیرے، دھیرے چلائے رکھیں گی اتنا بڑھاپا آسانی سے بیتے گا۔ آپ بیٹھے بیٹھے گڈو کو کھانا کھانے میں مدد بھی کر سکتی ہیں۔ اس سے گڈو کو سب طرح کا کھانا کھانے کی اچھی عادت بھی پڑ جائے گی۔ لیکن ہاں، آپ کو اپنے کھانے کا خاص دھیان رکھنا چاہئے۔''

ماں جی نے پوچھا، ''وہ کیا بیٹی؟''

سدھا بولی، ''آپ ہلکا، نرم و ہضم ہونے والا کھانا کھائیں۔ جو دالیں و سبزیاں گیس پیدا کرتی ہیں ان کی جگہ پر ہلکی و جلد ہضم ہونے والی سبزیاں کھائیں، جیسے۔ گھیا، ٹنڈا، توری، پرمل وغیرہ۔ یہ سبزیاں زیادہ مقوی، سستی و ہضم ہونے والی ہوتی ہیں۔ دودھ، دہی و چھاچھ لیں۔ پانی بھی خوب پئیں، اس سے جسم کے اندر سے صفائی ہوتی ہے۔ آپ کو چینی کا استعمال کم کرنا چاہئے۔ چکنائی بھی کم کھانی چاہئے۔''

ماں جی نے پوچھا، ''وہ کیوں بیٹی؟''

سدھا بولی، ''ماں جی، اب آپ پہلے جتنا کام تو نہیں کر پاتی ہوں گی۔ اگر پہلے جتنا کھانا اور چکنائی کھاتی رہیں گی تو موٹی ہو جائیں گی۔ اٹھنا بیٹھنا مشکل ہو جائے گا۔

ماں جی گھبرا کر بولی، ''نا بابا نا، موٹی تو میں نہیں ہونا چاہتی۔ موٹاپا کئی بیماریوں کی جڑ ہے''

سدھا بولی، ''بالکل ٹھیک کہہ رہی ہیں ماں جی۔ اس لیے چکنائی کم کھائیں۔ دالیں، دودھ و مٹھے کا استعمال زیادہ کریں۔ ہری سبزیاں کھائیں اور خوش رہیں۔''

ماں جی بولی، ''ہاں خوش تو میں رہتی ہوں بیٹی! جس کا کماؤ جوان بیٹا ہو اسے بھلا کیسی فکر؟''

محنت کش کشنا

تبھی دلاری بولی، ''ماں جی، آپ اپنے بیٹے کو یاد کر رہی تھیں۔ لو، آپ کا لاڈلا بیٹا بھی آ گیا۔''

سدھا نے دیکھا، سامنے سے لمبا چوڑا، ہٹا کٹا کشنا کوئی گیت گنگناتا ہوا چلا آ رہا ہے۔''

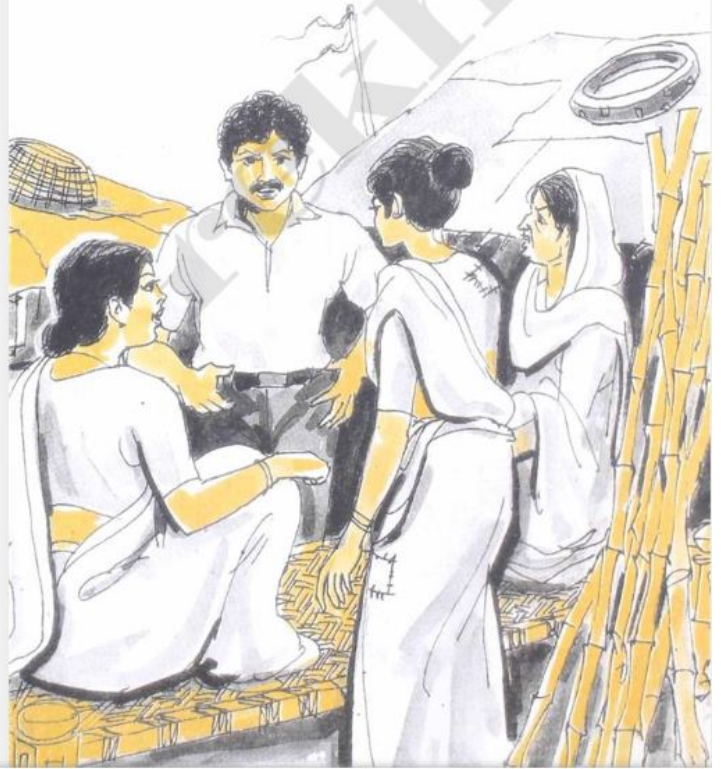
پاس پہنچ کر کشنا نے سدھا کو آداب کیا۔

سدھا نے کشنا کو چھیڑتے ہوئے کہا! ''یہ تو بتاؤ، یہ کون سا ملہار گاتے ہوئے آ رہے تھے؟''

کشنا ہنس کر بولا! ''دن بھر چھاتی پھاڑ کر کام کرتا ہوں۔ کئی کئی بار دن میں دو دو شفٹ بھی کرنا پڑتی ہے۔ مطلب کم سے کم 18 گھنٹے کی ڈیوٹی اس پر اگر ملہار گا کر دل خوش نہ رکھوں تو کام کے بوجھ سے روتے روتے ہی مر جاؤں گا۔''

ماں جی جھٹ سے بولیں! '' ہائے ہائے مریں تیرے دشمن کیسی بات کرتا ہے؟''

کشنا بولا! ''کیوں ماں، تم ہی بتاؤ کچھ غلط کہہ رہا ہوں کیا؟''

ماں جی بولیں! ''نہیں بیٹا کہہ تو تو بالکل ٹھیک رہا ہے۔ بہت کام کرنا پڑتا ہے تجھے!'' پھر فخر سے بولیں ''محنت کش ہے میرا کشنا۔ اوپر سے ہمیشہ خوش رہتا ہے، لیکن اس بات کا دکھ ہے مجھے کہ جتنی اسے محنت کرنی پڑتی ہے اس حساب سے خوراک نہیں کھاتا۔''

کشنا بولا، ''کھاتا ہوں ماں! تم یوں ہی پریشان رہتی ہو۔

دلاری بولی، ''ہاں سدھا بہن، تمھیں تو کھانے کے بارے میں بہت جانکاری ہے۔ تم مجھے بھی یہ بتاؤ نا! ان کو کھانے میں کیا دوں جس سے یہ ایسے ہی صحت مند رہیں۔''

سدھا بولی، ''زیادہ محنت کرنے والے شخص کے کھانے میں پروٹین و چکنائی دونوں زیادہ ہونی چاہئے۔ انہیں اناج و دالیں دونوں زیادہ دو۔ دودھ، دہی، چھاچھ وغیرہ بھی دو۔ انکورت دالیں ان کے لئے بھی مفید ہیں۔ مسّی آٹا پسوا کر رکھو۔ یہ زیادہ مفید ہوتی ہے۔ گیہوں کے ساتھ چنے و سویابین پسوا سکتی ہو۔ مونگ پھلی کی چٹنی پوشٹک ہوتی ہے۔ ہری سبزیوں کے ساتھ ساتھ کندوالی و دیگر سبزیاں بھی دو۔ ان کے کھانے میں مونگ پھلی، چنے، سویابین، ناریل، تل، گھی، گڑ کا زیادہ استعمال کرو۔ ان سے کام کرنے کی طاقت زیادہ ملتی ہے۔''

دلاری نے پوچھا، ''یہ کندوالی کیا ہوتی ہے بہن؟''

سدھا نے بتایا، ''زمین کے نیچے اگنے والی سبزیوں کو کندوالی کہتے ہیں جیسے آلو، کچالو، جیمی کند، شکر کندی وغیرہ۔ ان میں زیادہ طاقت ہوتی ہے۔ اس لیے موٹے لوگوں کو ان کا استعمال کم کرنے کی صلاح دی جاتی ہے۔''

کون کیا کھائے؟

کشنا بولا، ''سدھا بہن، تم تو یہ سب چیزیں گنا کر چلی جاؤ گی۔ مگر ماں اور دلاری میرے پیچھے لگ جائیں گی۔ ہر وقت یہ کھالو وہ کھالو، یہی سب کرتی رہیں گی۔ کون کون سی چیزیں کھانی ہیں، اس کے ساتھ ساتھ ذرا یہ بھی بتاؤ کہ کتنی کھانی ہے۔ بڑی مہربانی ہوگی تمھاری۔''

جس طرح سے ہاتھ جوڑ کر کشنا نے بات کہی اسے دیکھ سدھا، دلاری اور ماں جی ہنسے بنا نہیں رہ سکے۔

سدھا نے آرام سے بیٹھتے ہوئے کہا، ''چلو کشنا، آج تم پر یہ احسان بھی کیے جاتی ہوں۔ تم بھی کیا یاد رکھو گے بھائی۔ لیکن میری فیس دینا نہ بھول جانا۔'' پھر سدھا پھسپھسا کر بولی، ''ورنہ یاد رکھنا ان کے ساتھ ساتھ گڈو کو بھی تمھارے پیچھے لگا دوں گی۔''

یہ سن کر سب ہنس پڑے۔

سدھا نے سمجھاتے ہوئے بتایا، ''دیکھو کشنا، اپنی آسانی کے لیے ہم نے تمام غذاؤں کو تین اہم قسم کے غذاؤں میں بانٹ دیا ہے۔ ان غذاؤں کی قسمیں یہ ہیں۔

طاقت دینے والی قسم: اس قسم میں گھی، تیل، مکھن، گڑ، اناج، کندمل، وغیرہ شامل

ہیں۔ یہ غذائیں ہمیں طاقت اور توانائی دیتی ہیں۔

جسم کو بڑھانے والی غذائیں: اس قسم میں دالیں، سویابین، دودھ، دودھ سے تیار شدہ اشیاء، انڈا، گوشت، مچھلی، وغیرہ آتے ہیں۔ یہ غذائیں جسم کی نشونما، ٹوٹ پھوٹ وغیرہ میں فائدہ مند ہوتے ہیں۔

مزاحمت کرنے والی قسم: اس قسم میں ہر طرح کے پھل و سبزیاں آتے ہیں۔ خاص کر ہری پتے دار سبزیاں پیلے پھل و پیلی سبزیاں وغیرہ۔

یہ غذائیں وٹامن اور منرل (Mineral) دیتے ہیں۔ اس سے ہمارے اندر بیماریوں سے حفاظت کرنے کی طاقت آتی ہے۔''

کشنا نے پوچھا، ''لیکن اپنا کھانا چننے کے لیے ہمیں بھلا ان کھانے کی قسموں کی کیا ضرورت ہے؟''

سدھا نے کہا، ''غذاؤں کی قسم کی جانکاری کے بعد ہمیں اپنا دن بھر کا کھانا چننے میں بہت آسانی ہو جائے گی۔''

دلاری نے پوچھا، ''وہ کیسے بہن؟''

سدھا بولی، ''اگر ہم پورے دن کو ایک اکائی مان لیں۔ پھر دن بھر کے کھانے کے لئے تین قسم کی غذاؤں میں سے کوئی نہ کوئی غذا چنیں۔ پھر ان غذاؤں کو بھی ادل بدل کر کھائیں، تو ہم صحیح معنوں میں مناسب غذا یعنی اچھا کھانا پا سکیں گے۔''

کشنا بولا، ''بہن، یہ تو ہوگئی بات کہ کیا کیا کھانا چاہئے۔ اب ذرا یہ بھی

بتادو کہ کتنا کھانا چاہئے؟''

سدھا نے ترچھی نگاہوں سے دلاری اور ماں جی کی جانب دیکھتے ہوئے مسکرا کر کہا، ''ہاں کشنا، تمہارے لیے یہ جاننا بھی بہت ضروری ہے ورنہ تم تو کھاتے کھاتے ہی بے دم ہو جاؤ گے۔''

پھر سدھا بولی، ''اگر ایک آدمی دن بھر میں آدھا کلو اناج، دو کٹوری پکی دال، ایک کٹوری ہری سبزی، ایک گلاس دودھ یا دہی، کوئی ایک موسمی پھل،

ایک بڑا چمچ گھی یا تیل، دو بڑے چمچے گڑ، چینی یا شکر استعمال کرے تو اسے بھی ضروری اشیاء مل جاتے ہیں۔

اس کا کھانا اچھا کھانا اور متوازن کھانا کہلاتا ہے۔ اب اس میں عمر، جنس، وزن اور دن بھر کی محنت کو دیکھتے ہوئے، دن بھر کے کھانے کی قسم و مقدار میں بدلاؤ کیا جا سکتا ہے۔''

ماں جی نے پوچھا، ''وہ کیسے بیٹی؟''

سدھا بولی، ''وہ ایسے ماں جی، جیسے میں نے آپ کو بتایا کہ:

- بڑھاپے میں کم چکنائی و کم چینی والا کھانا کھانا چاہئے۔
- عورتیں مردوں کے مقابلے میں کم اناج اور کھانا کھا پاتی ہیں۔ لیکن انہیں اپنے کھانے میں ہری پتے دار سبزیاں، دودھ، دہی، مٹھا وغیرہ بھرپور لینا چاہئے۔
- بڑھتے بچوں کو اچھی قسم اور زیادہ مقدار میں کھانا دینا چاہئے۔
- دبلے اور زیادہ محنت کرنے والے لوگوں کو زیادہ چکنائی والا کھانا کھانا چاہئے۔ انہیں اپنے کھانے میں ناریل، مونگ پھلی، سویابین، تل، گڑ، چکنائی وغیرہ کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے۔
- حاملہ عورتوں کو زیادہ کھانا کھانا چاہئے کیوں کہ انہیں اپنے پیٹ میں پل رہے بچے کے لیے بھی کھانا چاہئے۔ انہیں متوازن کھانے کے ساتھ ہری سبزیوں کا استعمال بھی زیادہ کرنا چاہئے۔ انکورت دالیں کھانی چاہئے۔ ناریل، مونگ پھلی اور گڑ وغیرہ زیادہ کھانا چاہئے۔ نیبو اور آنولے کا استعمال بھی کرنا چاہئے۔ ایک وقت

کم خرچ، اچھا کھانا

کچھ جھجھکتے ہوئے دلاری نے پوچھا، ''سدھا بہن، اتنا سب بنانے، کرنے میں وقت کے ساتھ ساتھ پیسا بھی بہت لگ جائے گا۔ کیا کوئی ایسی تدبیر نہیں ہے کہ میرے خاندان کو غذا تو صحیح مل جائے لیکن خرچ بہت زیادہ نہ آئے۔

کشنا جھٹ سے بولا، ''تم بھی کمال کرتی ہو دلاری! سدھا بہن کے پاس کوئی جادو کی چھڑی ہے کہ چلاتے ہی تمھیں جو چاہے مل جائے۔''

سدھا نے کہا، ''جادو کی چھڑی تو میرے پاس نہیں ہے کشنا، لیکن تم لوگ چاہو تو یہی چھڑی تمھارے ہاتھ ضرور آ سکتی ہے۔''

ماں جی نے پوچھا، ''وہ کیسے بٹی؟''

سدھا نے جواب دیا، ''کم خرچ میں اچھے کھانے کی جانکاری میں دے سکتی ہوں ماں جی، لیکن اس جانکاری سے فائدہ اٹھانا آپ سب کا کام ہے۔''

دلاری خوش ہو کر بولی، ''ہاں، ہاں بتاؤ نہ بہن۔ یہی تو میں جاننا چاہتی ہوں۔''

سدھا نے کہا، ''تو لو سنو:

- اگر ہم اناج و دالوں کو ادل بدل کر کھائیں تو کچھ زیادہ خرچ کیے بغیر زیادہ

میں زیادہ کھانا نہ کھا کر تھوڑی تھوڑی دیر میں کچھ کچھ کھاتے رہنا چاہئے۔ اس سے کھانا پچانے میں آسانی رہے گی۔ حاملہ عورتوں کو کام کے ساتھ ساتھ آرام بھی کرنا چاہئے۔ اسے ڈاکٹر کی صلاح لے کر آئیرن اور کیلشیم کی گولیاں بھی کھانی چاہئے

- دودھ پلانے والی ماں کو بھی اچھا کھانا کھانا چاہئے۔ اسے دودھ بھی پینا چاہئے۔
- پانی خوب پینا چاہئے۔ جیسے نہا کر ہم اوپر سے اپنے جسم کو صاف رکھتے ہیں اسی طرح پانی پی کر ہم جسم کے اندر کی صفائی کرتے ہیں۔ پانی پینے سے جسم میں زہریلے اشیاء جمع نہیں ہو پاتے۔

غذا پا سکیں گے۔

- گیہوں اور چاول کے ساتھ بیچ بیچ میں موٹے اناج جیسے مکا، جوار، باجرا، جو وغیرہ کا استعمال کریں تو خرچ بھی کم ہوگا اور غذائیت بھی زیادہ ملے گی۔
- کسی بھی کھانے کی چیز میں پوری غذا نہیں ہوتی، اس لیے راز کی بات یہ ہے کہ زیادہ غذا پانے کے لئے سبھی کھانے والی چیزوں کو ادل بدل کر کھانا چاہئے۔ اس سے بنا خرچ بڑھائے زیادہ غذا ملتی ہے۔
- ایک ہی وقت میں پکنے والی دو یا دو سے زیادہ دالوں کو اناج میں ملا کر کھائیں تو اس میں بھرپور غذائیت ملتی ہے۔
- گیہوں کے آٹے میں اگر چنے اور سویابین کا آٹا ملا دیا جائے تو زیادہ مقوی رہے گا۔ موسم میں ہری پتے دار سبزی جو بھی آسانی سے مل جائے اسے دھو کر کاٹ لیں و باریک آٹے میں ملا کر گوندھ لیں۔ اس میں نمک، ہری مرچ وغیرہ ملا لیں تو یہ اپنے آپ میں ایک پورا کھانا بن جائے گا۔ اس طرح کم خرچ میں پورے خاندان کو مقوی کھانا مل جائے گا۔ اس سے مسی آٹے کی روٹی یا پراٹھا بنا لیں۔ اسے مونگ پھلی، دھنیا، پودینا اور کری پتے کی چٹنی کے ساتھ بچے سے لے کر بوڑھے تک کوئی بھی آسانی سے کھا اور ہضم کر سکتا ہے۔
- کھچڑی اور دال، چاول بھی مقوی ہوتے ہیں۔ لیکن اگر ان میں ہری سبزی یا کوئی اور سبزی ملا دی جائے تو سونے پر سہاگا ہو جاتا ہے۔ یعنی ایک چیز بناؤ، پورا

لا ر پاؤ۔

- یہ ضروری نہیں کہ مہنگا کھانا ہی زیادہ پوشٹک ہوتا ہے۔ موسمی پھل و موسمی سبزیاں سستی ہوتی ہیں۔ آنولا، نیمبو، ہرا دھنیا، سستا و پوشٹک ہوتا ہے۔ امرود، کیلے وغیرہ انار، انگور وغیرہ سے زیادہ پوشٹک ہوتے ہیں۔ مونگ پھلی سستی و پوشٹک ہونے کے ساتھ ساتھ آسانی سے ملتی ہے۔ اس لیے ایسی غذا کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے۔"

دلاری بولی، "ہاں بہن، کہتی تو تم بالکل ٹھیک ہو، پر کبھی کبھی سبزیاں بھی اتنی مہنگی ہوتی ہیں کہ ہاتھ دھرتے نہیں بنتا۔"

سدھا نے کہا، "دلاری، صرف موسمی سبزیوں کا استعمال کرو۔ موسم رہتے سبزیاں سستی تو ہوتی ہیں، پوشٹک بھی ہوتی ہیں۔ چنے، کلفے کا ساگ، کری پتا، مولی کے پتے تو آسانی سے مل جاتے ہیں۔ انہیں کا استعمال زیادہ کرو۔ تمہارے گھر کے آس پاس سہجن و کچنار کے پیڑ ضرور لگے ہوں گے۔ کچنار کے کلیوں کی سبزی مزیدار پوشٹک اور گرم ہوتی ہے۔ یہ سردیوں میں جوڑوں کے درد وغیرہ کے لیے زیادہ مفید ہوتی ہے۔ اسی طرح سہجن کی پھلیاں، پھول و پتیاں بھی قابل استعمال ہیں۔ موسم رہتے تم ان سبزیوں کو سکھا کر بھی رکھ سکتی ہو۔ موسمی سبزیوں کو کاٹ کر ان کے ہار پرو کر دھوپ میں ٹانگ دو۔ سوکھنے پر صاف، سوکھے ڈبے میں بھر لو پھر بے موسم ان سبزیوں کے ذائقہ و پوشن کا فائدہ اٹھاؤ۔ اسی طرح موسمی پھلوں کا بھی زیادہ سے زیادہ استعمال کرو۔ مہنگے پھلوں میں ہی زیادہ پوشن نہیں ہوتا۔"

دلاری خوش ہوکر بولی، ''یہ تم نے بڑی کام کی باتیں بتائی ہیں بہن ۔''

ماں جی نے سدھا کے سر پر ہاتھ پھیرتے ہوئے کہا، ''بڑی سمجھدار اور عقلمند ہے ہماری سدھا بیٹی ۔''

غذائیت برقرار رکھیں

ماں جی بولیں، ''سدھا بیٹی، آج تم ہم ساس بہو میں ایک بات کا فیصلہ کرا کر ہی جانا۔''

سدھا نے حیرانی سے پوچھا، ''وہ کیا ماں جی، ؟ میں نے تو سنا ہے آپ دونوں ساس بہو میں کبھی جھگڑا ہوتا ہی نہیں ہے۔''

دلاری بولی، ''سنا تو بہن تم نے بالکل صحیح ہے۔ ہم جھگڑتے ہی نہیں ہیں۔ ایک نے کہی دوسرے نے سنی۔ ایک غصہ میں تو دوسرا چپ۔ بس ایسے ہی چل رہا ہے۔ لیکن ایک بات ہے جس پر ہمارے خیالات نہیں ملتے اور جب تب بحث ہو ہی جاتی ہے۔''

سدھا نے پوچھا، ''بتاؤ تو، بات کیا ہے؟''

ماں جی بولیں، ''بات یہ ہے کہ میرا کہنا ہے چاول کو ابال کر اگر ان کا پانی نکال دیا جائے تو وہ ہلکے اور زود ہضم ہو جاتے ہیں۔''

دلاری جھٹ سے بولی، ''اور میں کہتی ہوں کہ چاول کا پانی یا ماڑ نہ نکالو۔ اب تمھیں بتاؤ سدھا بہن کون صحیح ہے۔''

سدھا تھوڑا سکپکا گئی۔ سوچ میں پڑ گئی کہ اب ماں جی کو غلط کیسے کہوں؟

پھر ہوشیاری سے بولی، ''سچ بات تو یہ ہے کہ چاول کا ماڑ نکالنا تو نہیں چاہئے۔ یہ پوشٹک ہوتا ہے۔ پر دلاری، ماں جی نے یہ کب کہا ہے کہ ماڑ نکال کر پھینک دو۔ اگر ماڑ نکالنا ہی پڑے تو اسے دال میں، آٹا گودھنے میں، اور سبزی بنانے میں استعمال کرلو۔''

دلاری جھٹ سے بولی، ''واہ بہن، تم تو بہت چالاک نکلی۔''

ماں جی بھی ساری بات سمجھ گئی اور ہنستے ہنستے سدھا کو گلے لگا کر بولیں ''یہ ہے میری اصلی بیٹی''

سدھا موقعہ پاتے ہی تپاک سے بولی ''ماں جی اگر ہم ماڑ کو پھینک دیتے ہیں تو سمجھیں کہ ہم چاولوں کی پوشٹکتا کو پھینک رہے ہیں۔ اگر ہم اس طرح پوشٹکتا اور پوشٹک چیزوں کو پھینکتے رہیں گے تو اتنا پیسہ خرچ کرنے اور محنت کرنے کے باوجود ہم کوپوشن کے شکار بنے رہیں گے۔

ماں جی بولیں، ''تو بتا نہ بیٹی، ہمیں کس طرح کا کھانا کھانا چاہئے۔ جس سے ہمارے کھانے کی طاقت بنی رہے؟''

سدھا نے کہا، ''چاول کی طرح دال و سبزی پکاتے وقت بھی ضرورت بھر پانی میں ہی پکانا چاہئے'' تاکہ اس کا پانی نہ نکالنا پڑے۔

اسی طرح کھانے کی چیزوں کو دھوتے، کاٹتے، پکاتے و بھونتے وقت ہمیں کچھ باتوں کا دھیان رکھنا ضروری ہے۔ جیسے:

- سبزیوں کو اچھی طرح دھو کر پھر کاٹیں تاکہ پانی میں دھلنے والی پوشٹک اشیاء بہہ نہ جائیں۔
- اگر پریشر کوکر کا استعمال کریں تو اچھا ہے۔
- سبزیوں کو کاٹ کر فوراً چھونک دُیں و ڈھک کر پکائیں۔

ماں جی بولیں، ''سدھا بیٹی، ایک بات اور بتا۔ ہمارے زمانے میں آٹا کبھی چھانا نہیں جاتا تھا۔ آٹے میں سے چوکر نکال دینے سے اس کی طاقت کم ہو جاتی ہے۔ لیکن دلاری یہ بات مانتی نہیں۔''

دلاری جھٹ سے بولی، ''ارے آٹے کی بھوسی میں کیا طاقت ہوتی ہے۔ اگر آٹے میں کیڑے پڑے ہوں تو؟''

سدھا بولی، ''دلاری بہن، ماں جی ٹھیک کہتی ہیں۔ چوکر میں غذائیت ہوتی ہے۔ چوکر ہمیں قبض جیسی پریشانیوں سے بھی بچاتا ہے۔ تم چکی سے تازہ گول پیسا آٹا لے کر آؤ۔ اسے صاف سوکھے برتن میں ڈھک کر رکھو۔ بہت زیادہ مقدار میں مت لاؤ تو اس میں کیڑے ہونے کا ڈر ہی نہیں رہے گا۔ ایسے آٹے کو بنا چھانے استعمال کرو۔''

دلاری بولی، ''ٹھیک ہے بہن، آگے سے میں ایسا ہی کروں گی''

ماں جی بولی، ''ایک بات ہے سدھا، ہماری دلاری لوکی، کریلے اور ترئی کے چھلکوں کی سبزی بہت لذیذ بناتی ہے۔ تم کبھی کھا کر دیکھنا۔''

سدھا بولی، ''یہ تو بہت اچھی بات ہے ماں جی۔ میں بھی یہ سبزی دلاری سے بنانا سیکھوں گی۔ لذیذ ہونے کے ساتھ ساتھ یہ پوشٹک بھی ہوتی ہے۔ دلاری، تم کھانا پکاتے وقت کبھی کھانے والے سوڈے کا استعمال تو نہیں کرتی ہو۔''

دلاری بولی، ''نہیں بہن، صرف پکوڑے بنانے کے وقت تھوڑا سا سوڈا ڈالتی ہوں۔ اس سے پکوڑے پھول جاتے ہیں۔''

سدھا نے کہا، ''نہیں دلاری، کھانے والے سوڈے سے پوشٹک نشٹ ہوتی ہے اس لیے اس کا استعمال بالکل نہ کرو۔ ہاں، پکوڑے میں تم تھوڑی ہینگ یا پیسا ہوا لہسن ڈال لو تو خوشبو بھی اچھی آتی ہے اور پکوڑے خوب پھول جاتے ہیں۔''

پڑوس کی دس سالہ پنکی بھی وہاں کھڑی دھیان سے سب کی باتیں سن رہی تھی۔ پنکی بولی، ''موسی ماں چھوٹے آلوؤں، کاشی پھل، اور کریلے کی بنا چھلکا اتارے ہی چھونک دیتی ہے۔''

دلاری بولی، ''ٹھیک ہی کرتی ہے بیٹی۔ تازے نرم کھیروں کا بھی چھلکا نہیں اتارنا چاہئے۔''

سدھا بولی، ''سیب، چیکو، ناشپاتی وغیرہ کو بھی بنا چھلکا اتارے دھو کر استعمال کرنا چاہیے۔''

پنکی شیطانی سے بولی، ''کیوں موسی، کیلے اور انناس کا تو چھلکا اتار سکتے ہیں نا؟''

اس پر سب کھلکھلا کر ہنس پڑے۔

دلاری بولی، ''چل شیطان کہیں کی۔''

بھول نہ جانا

سدھا بولی، ''ارے ہاں، ایک بہت ضروری بات تو میں بتانا بھول ہی گئی۔''

دلاری نے پوچھا، ''وہ کیا؟''

سدھا نے کہا، ''اگر کھانے کے متعلق صاف صفائی کا خیال نہ رکھا گیا تو بھی سمجھو کو پوشن ہو ہی جائے گا۔''

کشنا نے پوچھا، ''وہ کیسے؟''

سدھا بولی، ''اگر کھانا پکاتے اور کھاتے وقت صفائی نہ ہو گی تو مکھیاں و تل چٹے ہوں گے۔ برتن اور ہاتھ صاف نہ ہو گا تو کیڑے ہوں گے۔ اس سے بیماریاں پھیلتی ہیں۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ الٹی دست لگ جاتی ہے۔''

دلاری بولی، ''لیکن سدھا بہن، صاف صفائی کے لیے خاص بات دھیان رکھنے کی کیا ہے؟''

پنکی تپاک سے بولی، ''میں بتاتی ہوں، مجھے معلوم ہے موسی کہ کہے گی۔''

سدھا نے خوش ہو کر پوچھا، ''بتاؤ پنکی۔''

پنکی بولی، ''موسی کہیں گی، کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھوؤ۔ کھانا کھانے

کے بعد ہاتھ دھوؤ۔''

سدھا نے خوش ہو کر کہا، ''بالکل ٹھیک پنکی، اور بتاؤ؟''

پنکی سوچتے ہوئے بولی، ''(اور ......اور صاف برتنوں میں کھانا کھاؤ)''

کشنا نے جوڑا، ''پینے کا پانی صاف رکھو۔ اس میں ہاتھ نہ ڈالو۔ لمبی ڈنڈی کے برتن سے پانی نکالو۔ پینے کے پانی کو صاف برتن میں ڈھک کر کسی صاف جگہ پر رکھو۔''

پنکی تپاک سے سدھا کی نقل اتارتے ہوئے بولی ''بالکل ٹھیک موسا جی، اور بتاؤ۔''

اس پر سب کھل کھلا کر ہنس پڑے۔

سدھا نے ہنس کر کہا، ''اور بتانا پنکی۔ اب چپ کیوں ہو گئی؟''

پنکی مسکرا کر بولی، ''میں نے تو اتنا سب بتا دیا موسی، اب کچھ آپ بھی تو بتائیں نا۔''

پنکی کی شیطانی پر سب مسکرائے بنا نہ رہ سکے۔

سدھا بولی، ''لو بھئی، میں ہی بتاتی ہوں۔ جہاں تک ہو سکے تازہ بنا کھانا کھانا چاہئے۔ رکھا ہوا کھانا کم پوشٹک ہوتا ہے۔ زیادہ وقت تک رکھنے سے اس میں کیڑے بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ ان سے الٹی دست وغیرہ ہونے کا ڈر رہتا ہے۔

دلاری نے پوچھا، ''بہن، گھر گرہستی ہے، تھوڑا بہت کھانا کبھی کبھار بچ

ہی جاتا ہے، ایسے میں کیا کرنا چاہیے؟''

سدھا نے جواب دیا، ''اگر کھانا بچ ہی جائے تو اسے ڈھک کر صاف جگہ پر رکھنا چاہئے۔ جلدی ہی پھر استعمال بھی کر لینا چاہئے۔ کسی کھلے منہ کے برتن میں پانی بھر کر اس میں بھی رکھ سکتی ہو۔ کھانا ٹھنڈا رہے گا تو خراب ہونے کا ڈر کم رہے گا۔

پنکی بولی، ''موسی ایک بات اور مجھے یاد آئی'' دلاری نے پوچھا، ''وہ کیا پنکی؟''

''میں نے پہلے بتایا تھا، کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونے چاہئے، پر یہ بتانا بھول گئی کہ قضائے حاجت کے بعد بھی اچھی طرح صابن سے ہاتھ دھونے چاہئے۔''

سدھا نے کہا، ''بالکل ٹھیک پنکی۔ اس کے علاوہ باہر سے خرید کر کٹے ہوئے بنا ڈھکے پھل و دیگر چیزیں بھی نہیں کھانی چاہئے''

پنکی بولی، ''ہاں موسی، ہمارے اسکول کے باہر گندی گندی چورن کی گولیاں، املی وغیرہ ملتی ہیں۔ میں انہیں کبھی نہیں کھاتی۔ گھر سے روٹی اور سبزی لے جاتی ہوں مگر میری سہیلیاں خریدتی ہیں۔''

سدھا نے کہا، ''جو اچھی باتیں تمھیں پتہ ہیں پنکی، ان پر ضرور عمل کرو اور اپنی سہیلیوں کو بھی بتاؤ''

پنکی بولی، ''جی، ضرور موسی''

دلاری نے کہا، ''اور دیکھ، شیطانی نہیں کرنا''

کشنا ہنس کر بولا، ''پنکی اور شیطانی نہ کرے! یہ تو ہو ہی نہیں سکتا۔ یہ تو آفت کی پڑیا ہے۔''

کشنا کی بات سن کر سب ہنس پڑے۔ پنکی کھسیا کر وہاں سے چلی گئی۔

تو ہم نے جانا

- جس کھانے سے سبھی ضروری اشیاء ملیں وہ متوازن کھانا کہلاتا ہے۔
- پروٹین ہمیں دالوں، سویابین، راجما، مونگ پھلی، مٹر، دودھ، دودھ سے بنی چیز، انڈا، گوشت، مچھلی وغیرہ سے ملتا ہے۔
- بڑھتے بچوں کو دودھ، دہی، دالیں، گڑ، چنا، مونگ پھلی وغیرہ دینا چاہئے۔
- چکنائی کے لئے گھی، تیل، مکھن، ناریل، سویابین، مونگ پھلی وغیرہ کا استعمال کرنا چاہئے۔
- پھل وسبزیاں خاص کر پیلے پھل و ہری پتے دار سبزیاں وٹامن اور مینرل سے بھرپور ہوتی ہے۔
- وٹامین ''اے'' کی کمی سے رتوندھی نام کی بیماری ہو جاتی ہے۔
- زیادہ محنت کرنے والوں کو زیادہ چکنائی کا استعمال کرنا چاہئے۔
- سابت دالیں وانکوریت دالیں زیادہ پوشٹک ہوتی ہیں۔
- کم خرچ میں اچھا کھانا پانے کے لیے موسمی پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کرنا چاہئے۔

- اناج اور دالوں کے ملانے سے بھی زیادہ غذائیت ملتی ہے۔
- کھانا اس طرح کا پکانا چاہئے کی کم سے کم اشیاء کا نقصان ہو۔
- مہنگا کھانا ہی پوشٹک کھانا نہیں ہے۔ اس لیے گڑ، چنا، مرمرے، چھاچھ، مونگ پھلی، سویابین، سابت دالیں، انکوریت دالیں، ہری سبزیوں، جوار، باجرا، مکا وغیرہ کا استعمال کثرت سے کرنا چاہئے۔
- کسی ایک غذا میں سبھی پوشٹک اشیاء نہیں ہوتے۔ اس لئے غذاؤں کو ادل بدل کر کھانا چاہئے۔
- پانی خوب پینا چاہئے۔
- کھانا سے متعلق صاف صفائی کا خاص دھیان رکھنا چاہئے۔

جانچیئے، آپ کتنے عقلمند ہیں؟

مندرجہ ذیل جملے صحیح ہیں یا غلط۔ اپنے جواب نیچے دئے گئے جوابوں سے ملائیے۔ اگر آپ کے سات سے زیادہ نمبر حاصل ہوں تو آپ عقلمند ہیں۔ اگر سات سے کم اور پانچ سے زیادہ نمبر حاصل ہوں تو آپ کی علم اوسط ہے۔ اگر پانچ سے بھی کم نمبر حاصل ہوں تو آپ ہی بتائیں آپ کیا ہیں؟

1۔ مہنگی غذائیں پوشٹک ہوتی ہیں۔

2۔ زیادہ سے زیادہ من پسند کھانا کھانا چاہئے۔

3۔ اناج، دال اور سبزیوں کی ملاوٹ اچھی غذا دیتا ہے۔

4۔ بڑھتے بچے کو زیادہ پروٹین دینا چاہئے۔

5۔ سبزیوں کو کاٹنے کے بعد اچھی طرح سے مل کر دھونا چاہئے۔

6۔ آٹے میں سے چوکر چھان کر نکال دینا چاہئے۔

7۔ موٹے لوگوں کو چکنائی کا استعمال کم کرنا چاہئے۔

8۔ انکوریت دالیں زیادہ مقوی ہوتی ہیں۔

9۔ پریشر کوکر میں کھانا بنانے سے پوشٹک اشیاء ختم ہونے سے بچ جاتے ہیں۔

10۔ کھانا پکاتے اور کھاتے وقت صفائی کا خاص دھیان رکھنا چاہئے۔

جواب: 1۔ غلط 2۔ غلط 3۔ صحیح 4۔ صحیح 5۔ غلط 6۔ غلط 7۔ صحیح 8۔ صحیح 9۔ صحیح 10۔ صحیح

Laser Print Setting at HARF Translation and Composing Point, Okhla, New Delhi-110 025 and printed at Shivam Offset Press, New Delhi-110 028